

EQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE VIE PERSONNELLE

LUNDI 14 JUIN



8h30 - 9h00

Routine sportive
du matin : « musculaire ».

11h00 - 12h00



Espace de discussion
Comment trouver son équilibre vie professionnelle et vie personnelle ?

MARDI 15 JUIN



8h30 - 9h00

Routine sportive
du matin : « musculaire ».

11h00 - 12h00



Atelier
« Comment lâcher prise pour éviter la surcharge mentale ? ».

13h00 - 14h00



Atelier
« Comment lâcher prise pour éviter la surcharge mentale ? ».

MERCREDI 16 JUIN



8h30 - 9h00

Routine sportive
du matin : « Pilate ».

12h30 - 13h45



Atelier cuisine
« Dessert anti-gaspi ».

JEUDI 17 JUIN



8h30 - 9h00

Routine sportive
du matin : « musculaire ».

11h00 - 12h00



Atelier
« Équilibre des temps de vie ».

13h00 - 14h00



Atelier
« Équilibre des temps de vie ».

VENDREDI 18 JUIN



8h30 - 9h00

Routine sportive
du matin : « Yoga ».

11h00 - 12h00



Atelier
« Mon équilibre général comme facteur de bien-être et d'efficacité ».